



همه جا دکان رنگ است همه رنگ می فروشد
دل من به شیشه سوزد، همه سنگ می فروشد
رازق فانی

پیام تسلیت



داغی که هرگز فراموش شدنی نیست، ناله هایی که در عمق عدالت و انسانیت و تاریخ بشریت حک شده است، و زخم نادرمانی که در خاطره های مان باز شده است، پنجم عقرب این سال است که با از دست دادن بیش از ۳۰ تن عزیزان بی دفاع و مظلوم و دهقانان دیار مان که برای حلال ترین رزق خود در کوه های ناجوان زندان جغرافیای غور مصروف بودند، توسط دزدان و قطاع الطریقان تیرباران شدند که بیشترشان کودکان است. اداره ماهنامه هیس، در غم تک تکی از خانواده های شهدای پاک شریک است و ضمن عرض تسلیت و همدردی برای جامعه ی انسانی و اسلامی غور؛ برای شهدا جنت الفردوس و برای اعضای خانواده های شان صبر جمیل استدعا دارد. و همچنان با حمایت از خیزش های مردمی و اقدام نیروهای های قهرمان امنیتی را برای ریشه کن ساختن لانه های جهل و نادانی و کاشانه ظالمان و دزدان و دشمنان انسانیت و اسلامیت، ستایش کرده دعای پیروزی دارد.

ساخت سرک مرکزی و اهمیت اقتصادی آن

موسی لعلی



رسانه ها، قرارداد ساخت این پروژه را با یک شرکت افغانی - کوریایی به امضا رسانیده بود که هزینه ی این پروژه ۳۵ میلیون دالر آمریکائی اعلان شد و گفته می شد در مرحله ی نخست، چهل کیلومتر از این سرک از منطقه موسوم به «گردن دیوار» ولسوالی بهسود ولایت میدان وردک آغاز می شود. این سرک کابل را از طریق مناطق مرکزی، (بامیان، وردک و غور) به ولایت هرات وصل می کند. احداث این سرک، مسیر کابل - هرات را نسبت به مسیر قندهار، به گونه ی چشمگیری کاهش می دهد و مسافرت، حمل و نقل و تجارت را برای مردم افغانستان تسهیل می بخشد. تکمیل این پروژه مناطق مرکزی را از انزوای انقطاع از بازاری که به دلیل نبود راه و سرک بر این مناطق تحمیل شده است، نجات داده و کانال های دسترسی به بازارهای تجارتي را برای این مناطق می گشاید. علاوه بر آن احداث این سرک می تواند فرصت ها و ظرفیت های بالقوه ی اقتصادی مناطق مرکزی را به بهره برداری رسانیده و بهبودی به... ادامه در برگ (۲)

پروژه سرک حلقوی افغانستان از مسیری گردن دیوار، از کابل شروع و با گذر از ولایت های پروان، بغلان و سمنگان به بلخ می رود. از آنجا به هرات و از هرات به غور و از غور دوباره به کابل بر می گردد. ساختن شاهراه ها از لحاظ ترانسپورتی دارای اهمیت ویژه بوده و نقش مهم و اساسی را در اقتصاد یک کشور بازی می کند. به گفته ی مقامات وزارت فواید عامه شبکه ی سرک ها، من حیث شاهراه های اساسی کشور مطابق استراتژی انکشاف ملی افغانستان به سه بخش تقسیم شده است. سرک های منظفوی یا شاهراه ها که شامل سرک های حلقوی بوده و افغانستان را به ۵ کشور و ۲ سرحد وصل می کند. سرک های ملی که ولایات را به ولایات و شاهراه های منظفوی وصل می کند. سرک های ولایتی که ولایات را به ولسوالی های مربوط و ولسوالی ها را به ولسوالی ها وصل می نماید. ترانسپورت یکی از مهم ترین عناصر زیربنایی و رشد اقتصادی کشور به حساب می آید و تکمیل سرک حلقوی تسهیلات بیشتری را برای تاجران و زمینه ی کار را برای مردم به

آرای الکترا؛ انتخاب رییس جمهور آمریکا بارای ۵۳۸ نفر

کنديس نلسون، استاد علوم سياسي در دانشگاه آمريکن و از متخصصين تاريخ و روش های انتخابات در آمريکا، در پاسخ به این سؤال که چرا چنین سیستمی در آمريکا ساخته شد، می گوید: «به این دلیل که بنیانگذاران آمريکا درباره میزان اطلاعات مردم عادی، تردید داشتند. اما در عین حال آنها می خواستند که مردم عادی در روند انتخاب رئیس جمهور نقش داشته باشند. به همین دلیل سیستمی درست کردند که مردم عادی بتوانند رأی بدهند و رأی شان مؤثر باشد. اما همزمان گروهی از نخبگان را هم به عنوان انتخاب کننده (الکتر Elector) تعیین کردند. که این گروه هر دوره در دسامبر، رأی نهایی را می دهند.» به بیان دیگر از نظر بنیانگذاران آمريکا که به «پدران بنیانگذار» معروفند، اعتماد به رأی مردم عادی برای انتخاب رئیس جمهور ممکن نبود. بماند... ادامه در برگ (۲)

ایالت کالیفرنیا در مجلس نمایندگان ۵۳ کرسی دارد چون ایالت بزرگی است و جمعیت زیادی دارد. این ایالت همچنین دو نماینده در مجلس سنا دارد که تعدادشان برای تمامی ایالت ها برابر است. بدین ترتیب، ایالت کالیفرنیا برای انتخاب رئیس جمهور ۵۵ رأی خواهد داشت. با همین محاسبه مثلاً تگزاس ۳۸ رأی، و نیویورک و فلوریدا هر کدام ۲۹ رأی دارند. چرا در جمهوری آمريکا به جای شمارش ساده آرا در جای جای کشور، رئیس جمهور به شکل غیرمستقیم انتخاب می شود؟ یکی از محوری ترین پاسخ ها به این سؤال، ریشه ماجرا در تاریخ تأسیس جمهوری آمريکاست. آمريکا ۲۴۰ سال پیش از بریتانیا مستقل شد. زمانی که مثلاً در کشوری مانند ایران، کریم خان زند درگیر جنگ داخلی برای تثبیت یک سلطنت مطلق بود. در چنین زمانی، صحبت از انتخاب نفراول مملکت با رأی مردم، برای بنیانگذاران آمريکایی، چندان آسان نبود.

الکترا کالج، به رغم پیچیدگی اجرائی، مفهوم ساده ای دارد. از نظر تکنیکی، ماجرا از این قرار است که در آمريکا، به جای مردم عادی، یک گروه ۵۳۸ نفره، رئیس جمهور را انتخاب می کنند. این ۵۳۸ نفر، اهالی سراسر کشور را نمایندگی می کنند و در نهایت کسی رئیس جمهور خواهد شد که بتواند بیش از ۵۰ درصد آرای این گروه را به دست بیاورد. بدین ترتیب هر نامزدی که به ۲۷۰ رأی یا بیشتر دست پیدا کند، رئیس جمهور خواهد شد. اما اینکه هر کدام از این ۵۳۸ تن به چه کسی رأی بدهد، از طریق آرای مستقیم مردم عادی روشن خواهد شد. به بیان دیگر، هر کدام از این افراد به نامزدی رأی خواهند داد که اهالی منطقه شان به او رأی داده اند. این گروه در واقع نمایندگان ۵۰ ایالت آمريکا و منطقه واشنگتن دی سی هستند. و تعدادشان دقیقاً برابر با تعداد نمایندگان هر ایالت در مجلس نمایندگان و مجلس سناست. به عنوان مثال

تلفون موبایل

یا کلید موتر؟

امروز در جهان کمتر کسی را می توان یافت که با تلفون های موبایل آشنا نبوده و یا در زنده گی روزمره با آن سروکار نداشته باشد. با هر روزی که می گذرد تکنولوژی تلفون های موبایل بیشتر از روز پیش داخل عرصه های مختلف زنده گی می شود. در حال حاضر از تلفون های موبایل نه تنها برای تامین ارتباط، دسترسی به شبکه ی جهانی انترنت و تماس با شبکه های اجتماعی استفاده می شود، بلکه با آن می توان از وسایل الکترونیک منزل گرفته تا طیارات بی پیلوت را کنترل کرد. اخير در نمايشگاه بين المللی آی. اف. ای (IFA) در برلين که از تاريخ اول تا ششم ماه سپتامبر برگزار شد، شرکت سمسونگ در همکاری با شرکت موترسازی مرسدس بنز زمینه ی تازه ی استفاده از تلفون های موبایل را در عرصه ی موترسازی معرفی کرد. این دو شرکت با ارایه ی این تکنولوژی جدید در حقیقت شیوه ای جدیدی را معرفی کردند که تلفون موبایل سمسونگ گالکسی را به کلید موتر مرسدس بنز تبدیل می کند. شیوه ی کار این سیستم جدید طوری ست که تلفون موبایل مالک موتر طوری پروگرام می شود که با نزدیک شدن به موتر دروازه های آن باز شده و راننده به ساده گی می تواند بدون استفاده از کلیدهای اضافی موتر را روشن و خاموش کند. این تکنولوژی صفحه ی تازه ای استفاده تلفون های موبایل را در تکنولوژی موترسازی باز می کند. طرز کار آن خیلی ساده است و از طریق یکبار پروگرام کردن آپ (app) که توسط شرکت موترسازی مرسدس بنز در اختیار مالکان موترهای جدید این شرکت قرار داده می شود، صورت می گیرد. این کلید دیجیتال تازه معرفی شده توسط شرکت های سمسونگ و مرسدس بنز حتا در حالانی کار می کند که تلفون سمسونگ مالک موتر کاملن خاموش هم باشد. قبل از این شرکت تکنولوژی اپل (Apple) نیز آپ (app) هایی را برای استفاده در تکنولوژی موتر سازی ارایه کرده بود. به این ترتیب دیری نخواهد گذشت که بتوان به کمک تلفون های موبایل کارهای بیشتری را در سایر عرصه های زنده گی نیز انجام داد.

حمایت غوری ها از توافقنامه صلح حکومت و حذت ملی و حزب اسلامی

گزارشگر: یارمحمد یاور

مولوی عصمت الله ندیم، رئیس شورای علما غور، به نمایندگی از همه علمای این ولایت حمایت و پشتیبانی خویش را از توافق نامه صلح دولت و حزب اسلامی اعلام نموده و صلح را وجیبه دینی و امر الهی خوانده گفت: «در صلح خیر است و مردم افغانستان همه لحظه شماری صلح را دارند. علما از هر اقدامی که دولت در راه صلح و رفاه جامعه برمی دارد حمایت می کند و خواست ما از دولت مردان این است، طوری که دست صلح خواهی را به طرف حزب اسلامی دراز نموده، بار دیگر دست صلح خواهی را به طرف سایر گروه های مخالف دراز نماید تا ما شاهد صلح و ثبات دایمی در کشور عزیز خود باشیم.» از سوی دیگر رئیس شورای ولایتی و تعداد زیادی از سران قوم، قوماندانان جهادی و علما یکی پی دیگر ضمن حمایت از توافقنامه صلح بین دولت و حزب اسلامی، همکاری خویش را نیز در راستای تأمین صلح اعلام داشتند.

الحاج کمال الدین مودودی رئیس کمیته صلح و مسوول حزب اسلامی در غور، از رشادت و جان نثاری های مجاهدین در راه آزادی وطن و حفظ ارزشهای دینی یادآوری نموده گفت: «مجاهدین در افغانستان، بخاطر کلمه توحید و آزادی میهن خون دادن، زحمت کشیدند و در آینده نیز در برابر هر نوع ظلم و استبداد ایستاده خواهیم شد.» وی از شهید صلح، پروفیسور استاد برهان الدین ربانی، به عنوان یکی از چهره های شاخص نهضت اسلامی که جانش را در راه صلح و آزادی وطن فدا کرد ابراز قدر دانی نمود. آقای مودودی به نمایندگی از شورای عالی صلح و حزب اسلامی افغانستان، به مخالفان دولت گفت که راه صلح و امنیت را در پیش گیرند، مشکل افغانستان با جنگ و تفنگ حل نمی گردد بل از راه صلح و تفاهم ملی باید به مشکلات فایق آییم.

به گزارش ماهنامه هیس، مردم غور، طی محفل با شکوهی از توافقنامه صلح که چندی پیش با وساطت شورای عالی صلح افغانستان، میان دولت و حزب اسلامی به امضا رسید، با سر دادن شعارهای که طنین انداز صلح و وحدت ملی بود، حمایت کردند. این همایش به تاریخ (۲۶ میزان) با حضور مسوولین دولتی، علما، مجاهدین، سران قوم، جوانان و رسانه ها در سالن مقام ولایت غور، در شهر فیروز کوه دایر گردید. اشتراک کننده های محفل که تعداد شان به ۶۰۰ تن می رسید، ضمن پشتیبانی از یکجا شدن حزب اسلامی به رهبری آقای «حکمتیار» به روند صلح، اظهار خرسندی نموده و توافق بین الافغانی را بخیر و فلاح مردم افغانستان دانستند و از همه گروه های مخالف دولت خواستند تا از جنگ دست بکشند و به روند صلح که رفاه و آسایش در این راه نهفته است یکجا شوند تا دامنه جنگ و بد بختی از وطن عزیز ما برچیده شود.

سرخیل‌اخبار

رخصتی‌های مکتب‌ها عجب طولانی است بخدا!

طوری‌که دیده شده است، نمی‌دانیم از بی‌کفایتی بعضی برادرها است یا از بی‌علاقه‌گی شاگردان که به بهانه‌ی گرمای ناچور فصل تابستان به رخصتی‌ها تشریف می‌برند؛ اما چنان دیر به خانه‌های شان به رخصتی تیر میکنند که وقت برگشت با کرتی‌های زمستانی عقرب به آغاز امتحان‌های سالانه، سر و کله‌ی شان به چشم می‌خورد.

هم‌چنان دانشجویان موسسه تحصیلات عالی غور که یگانه نهاد تحصیلی عالی در این ولایت است ده روز پیش از رخصتی میروند به خانه و ده روز بعد از تمام کردن رخصتی‌های شان می‌آیند که اگر به این مشکل توجه نگرند در سال‌های بعد، بدتر از این خواهد شد.

و صد‌ها افسوس!!!

کفایت دولت‌مان چنان نا چیز است که اصلن قابل قصه کردن نیست. به هر روی؛ بهای هر شهید دیارمان، چه در جنگ و چه در خارج از جنگ یک تقبیح و تسلیت است با چند افغانی که از خزانه دولت پرداخته می‌شود.

و اما قضیه خیلی زود به جیب فراموشی سپرده می‌شود، و بر نا باوری ملت نسبت به دولت می‌افزاید.

سرک دره قاضی و باریکی جان‌گیرنده‌اش!

بعد از قیر شدن این سرک که چندین سال می‌شود قربانی‌های خیلی دردآوری در پی داشته است، تازه با توافق مردم دره قاضی و مسولین محلی ولایت غور، تصمیم بر این گرفته شده است که بر عرض این سرک افزوده شود.

از این که چه اندازه ضررهای مالی به دوش مردم این محل می‌چسبد، می‌گذریم و این اقدام را به فال نیک می‌گیریم؛ اما تنها فراخ کردن سرک راه حل نیست، باید اداره ترافیک و فرماندانی محترم امنیه یک سلسله قیدهایی وضع کنند. برای آن‌عده کسانی که در این مسیر با سرعت بلند یا به قولی تخته‌گاز می‌رانند.

خلاصه این که باید اصول را بالای همه شهریان تطبیق کنند.

پنج‌نشان‌های که می‌گوید باید استراحت کنید

منبع: www.seemorgh.com

بیشتر کار می‌کنید، بیشتر تمرین می‌کنید و استرس بیشتری به بدن خود وارد می‌کنید اگر فرصت استراحت و احیا شدن دوباره را به بدن خود ندهید، مسبب آسیب بیشتری به خود می‌شوید.

عوارض ورزش زیاد و بیش تمرینی **overtraining** در ورزشکاران

همه ما در چنین شرایطی بوده ایم: وقتی در تمرینات جدید خود دچار وسواس می‌شوید و بووم! ناگهان زانودرد کشنده می‌شود، یا در حیاط طوری صدمه می‌بینید که هیچ احساس خوبی ندارید. بله، تمرین زیاد باعث شده صدمه ببینید و یک‌دفعه متعجب می‌شوید و از خود می‌پرسید که:

چرا در طول روز کمی بیشتر استراحت نکردید؟

خب چه اتفاقی می‌افتد؟

قبل از هر چیز مهم است که بدانید وقتی ورزش یا تمرین می‌کنیم از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقی می‌افتد.

نوام تامیر (Noam Tamir)، برنده تناسب اندام شهر نیویورک می‌گوید: «وقتی شما ورزش می‌کنید، کمی به خودتان صدمه می‌زنید.» اساساً، هنگامی که شما ورزش می‌کنید، در ماهیچه‌های خود پارگی‌های بسیار کوچکی ایجاد می‌کنید. سپس، هنگامی که ماهیچه‌ها ترمیم می‌شوند، آنها قوی‌تر رشد می‌کنند.

تامیر می‌گوید: «بیشتر کار می‌کنید، بیشتر تمرین می‌کنید و استرس بیشتری به بدن خود وارد می‌کنید. اگر فرصت استراحت و احیا شدن دوباره را به بدن خود ندهید، مسبب آسیب بیشتری به خود می‌شوید.» گذشته از اینها، ورزش فقط بر ماهیچه‌ها تاثیر ندارد، بلکه بر هضم و گوارش، عملکرد کلیه‌ها، تنظیم هورمون‌ها و غیره نیز تاثیر دارد. قبل از اینکه به خود آسیب بزنید، به این ۵ علامتی که نشان‌دهنده نیاز بدن به استراحت است توجه نمایید:

احساس درد همیشگی

به گفته تامیر، مطمئناً اندکی احساس درد در عضلات بعد از یک فعالیت شدید طبیعی است به خصوص اگر شما یک

خیانت‌های ملی‌درز زیر ساخت‌های شهری شهر فیروزکوه

نجیب صبا



عدم موجودیت کانالیزاسیون، کم‌عرض بودن سرک‌های عمومی و فرعی، توزیع غیرقانونی ساحات

سبز، عدم موجودیت پارکینگ وسایط در شهر، ساخت و سازهای غیرقانونی، بی‌کیفیت بودن

پروژه‌های تطبیق شده و ده‌ها تخلف دیگر از این دست را می‌توان برشمرد.

از نیازهای اساسی بشر و خصوصن شهر نشینان محسوب می‌گردد این مسئله می‌تواند از یک سو بر انواع آلوده‌گی‌ها فزونی بخشد و از سوی دیگر این شهر را به یک شهر بدون ساحه سبز یا به شهر ارواح تبدیل کند.

۳- کم‌عرض بودن سرک‌ها و کوچه‌ها نیز یکی از چالش‌هایی است که امروزه گریبان‌گیر مردم شهر فیروزکوه است و هرازگاهی شاهد تلفات انسانی از این ناحیه بوده‌ایم که در آینده و با افزایش نفوس و وسایط حمل و نقل می‌تواند از مردم قربانی بیشتر بگیرد و به یک دردسر بزرگ برای خانواده‌ها و شهروندان تبدیل شود.

۴- بی‌کیفیت بودن پروژه‌های کارشده؛ تعداد زیادی از پروژه‌های زیربنایی که ساخته شده اند یا بی‌کیفیت ساخته شده یا این‌که بعد از گذشت مدت زمان اندک باید از نو ساخته شوند و یا هم از ره‌گذر مهندسی دارای اشکالات فراوان تخنیکی می‌باشند که باید از نو ساخته شوند در حالی که میلیون‌ها دالر از این مجرا و به بهانه‌ی ساخت وساز تا کنون در این راستا حیف و میل شده است.

۵- عدم موجودیت پارکینگ وسایط را نیز می‌توان یکی از مشکلات بر شمرد که در آینده سبب بی‌نظمی بیش‌تر در شهر می‌شود، حرص پول‌آن‌قدر بر اربابان و شهرسواران تاخته است

که چند متر زمین را برای پارکینگ در شهر در نظر نگرفته‌اند.

۶- دست‌بردهایی در حریم دریا نیز به چشم می‌خورد که می‌تواند مشکلات زیادی زیست‌محیطی را پدید آورد و با ازدیاد روز افزون نفوس در شهر می‌تواند بر چالش‌های محیط زیستی شهر اثرات نا‌گواری بر جا گذارد.

به هر حال به خرمن همه برکت

و سازهای غیرقانونی، بی‌کیفیت بودن پروژه‌های تطبیق شده و ده‌ها تخلف دیگر از این دست. که در نهایت این همه خیانت و تخلف دست به دست هم دادند تا یک آینده‌ی خیلی خطرناک را برای شهروندان این شهر ترسیم کنند. مشکلاتی که در آینده گریبان‌گیر مردم می‌شود را می‌توان در

چند شماره برشمرد:

۱- نفوذی بودن قریب به اکثریت جاهای فاضلاب و آلوده شدن مکمل جاهای آب آشنامیدنی در شهر فیروزکوه که این مسئله می‌تواند یک تهدید بزرگ و یک زنگ خطر جدی برای صحت مردم تلقی شود.

۲- تبدیل شدن ساحات سبز به ساحات تجارتي و رهايشي؛ از آنجایی که در عصر کنونی ساحات سبز و تفریح‌گاه‌ها یکی